

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені В.Н. КАРАЗІНА
Біологічний факультет
Кафедра генетики і цитології

**«Формування в учнів 5-6 класів навичок самооцінювання на уроках
з предмету «Здоров'я, безпека та добробут»**

Допущена до захисту

«__»_____2025 р.

Завідувач кафедри

_____/ В.Ю.Страшнюк/

Оцінка «_____»

Голова ЕК _____

«_____»_____2025 р.

Дипломна робота

студентки кафедри

генетики і цитології

Мосенцової

Марії Андріївни

Науковий керівник:

кандидат біологічних наук,

доцент Тагліна

Ольга Валентинівна

Харків 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
РЕФЕРАТ.....	5
ВСТУП.....	6

РОЗДІЛ 1. УЧНІВСЬКЕ САМООЦІНЮВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.

1.1.Самооцінювання як невід’ємний і обов’язковий елемент формульовального оцінювання.....	
1.2. Особливості оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека, добробут» для 5-6 класів.....	
1.3. Методи розвитку вмінь та навичок самооцінювання при вивченні курсу «Здоров’я, безпека, добробут» у 5-6 класах	

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМООЦІНЮВАННЯ В 5-6 КЛАСАХ.

2.1. Розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров’я, безпека та добробут» для 5-х класів.....	
2.2. Розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров’я, безпека та добробут» для 6-х класів.....	

РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМООЦІНЮВАННЯ В 5-6 КЛАСАХ

3.1. Апробація методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров’я, безпека та добробут» для 5-х класів.....	
2.2. Розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров’я, безпека та добробут» для 6-х класів.....	

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Мосеноцова Марія Андріївна, розумію і підтримую політику Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі: *проаналізована* наукова та психолого-педагогічна література щодо учнівського самооцінювання і визначено, що самооцінювання є важливою складовою шкільного навчання, невід'ємним і обов'язковим елементом формувального оцінювання; *визначені* державні вимоги до оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів; *показана* необхідність використання сучасних методів для розвитку вмінь та навичок самооцінювання при вивченні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у 5-6 класах; *розроблені* методичні матеріали для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6- класах; *проведена* апробація методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 х класів.

Ключові слова: самооцінювання, формувальне оцінювання, навички самооцінювання, здоров'я, безпека, добробут.

ABSTRACT

The qualification work: analyzed scientific and psychological and pedagogical literature on student self-assessment and determined that self-assessment is an important component of school education, an integral and mandatory element of formative assessment; defined state requirements for assessing learning outcomes in the integrated course "Health, Safety, Well-being" for grades 5-6; showed the need to use modern methods for developing self-assessment skills and abilities when studying the course "Health, Safety, Well-being" in grades 5-6; developed methodological materials for the formation of self-assessment skills in lessons on the subject "Health, Safety and Well-being" in grades 5-6; tested methodological materials for the formation of self-assessment skills in lessons on the subject "Health, Safety and Well-being" for grades 5-6.

Keywords: self-assessment, formative assessment, self-assessment skills, health, safety, well-being

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота викладена на 56 сторінках друкованого тексту, ілюстрована 4 таблицями, 4 рисунками, використано 39 джерел наукової літератури.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес біологічної освіти в середніх загальноосвітніх закладах.

Предмет дослідження: методи формування в учнів 5-6 класів навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут»

Мета роботи: розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 х класів.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення і систематизація наукової та методичної літератури; *емпіричні:* вивчення й узагальнення педагогічного досвіду (спостереження, тестування); *математичні:* аналіз отриманих результатів з метою визначення рівня ефективності самооцінювання

Завдання дослідження:

проаналізувати наукову та психолого-педагогічну літературу щодо учнівського самооцінювання та його ролі у формувальному оцінюванні;

визначити державні вимоги до оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів;

розробити методичні матеріали для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах;

провести апробацію методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класів.

ВСТУП

Актуальність теми кваліфікаційної роботи, яка присвячена розробці методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 х класів, полягає у тому, що процес самооцінювання є невід'ємним і обов'язковим елементом формувального оцінювання. Формувальне оцінювання передбачає використання інформації про знання, розуміння та навички учнів/учениць для задоволення їх потреб у навчанні. Самооцінювання має формуючу функцію, його можна використовувати для адаптації навчання відповідно до потреб учнів/учениць у навчанні.

Самооцінювання дає можливість здійснювати своєчасний зворотний зв'язок, надає учнівству можливості для власного вдосконалення, робить тих, хто навчається, суб'єктами процесу власного навчання. Самооцінювання допомагає зосередитися на процесах навчання для визначення наступних кроків, розкриває можливості для самовдосконалення, надає можливості надавати зворотній зв'язок [1,2].

У нових стандартах оцінювання у прописані обов'язкові результати навчання учнівства, які реалізовуємо через компетентнісний підхід. Ці вимоги представлено через результати на трьох рівнях: групи результатів (через які реалізується компетентнісний потенціал галузі); загальні результати, які є спільними для всіх трьох рівнів загальної середньої освіти; орієнтири для оцінювання, на основі яких визначають рівень досягнення результатів навчання на завершення відповідного циклу. Критерії оцінювання навчальних досягнень орієнтовано на компетентності — знання, уміння, способи мислення, погляди, цінності [3].

Нові вимоги передбачають використання самооцінювання, тобто оцінювання тими, хто навчається, власного навчання.

Метою роботи є розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 х класів.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі завдання:

проаналізувати наукову та психолого-педагогічну літературу щодо учнівського самооцінювання та його ролі у формувальному оцінюванні;

визначити державні вимоги до оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів;

розробити методичні матеріали для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах;

провести апробацію методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класів.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес біологічної освіти в середніх загальноосвітніх закладах.

Предмет дослідження: методи формування в учнів 5-6 класів навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут»

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення і систематизація наукової та методичної літератури; *емпіричні:* вивчення й узагальнення педагогічного досвіду (спостереження, тестування); *математичні:* аналіз отриманих результатів з метою визначення рівня ефективності самооцінювання

РОЗДІЛ 1. УЧНІВСЬКЕ САМООЦІНЮВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.

1.1.Самооцінювання як невід'ємний і обов'язковий елемент формувального оцінювання.

Формувальне оцінювання є процесом, що передбачає використання інформації про знання, розуміння та навички учнів/учениць для задоволення їх потреб у навчанні. Формувальне оцінювання дає можливість протягом навчання постійно здійснювати зворотній зв'язок. Самооцінювання теж має формуючу функцію, бо його можна використовувати для адаптації навчання відповідно до потреб учнів/учениць у навчанні. Самооцінювання дає можливість здійснювати своєчасний зворотний зв'язок та надавати учнівству можливості для власного вдосконалення, робить кожного/кожну учня/ученицю суб'єктом процесу власного навчання.

Завдяки такому формувальному оцінюванню учні/учениці можуть стати активними учасниками/учасницями навчального процесу, розвинути усвідомленість навчання шляхом постановки цілей і моніторингу прогресу власного навчання [4, 5].

Формувальне оцінювання допомагає учням/ученицям зосередитися на процесах навчання для визначення наступних кроків, дає можливості для самовдосконалення, осмислення процесу навчання, самостійної постановці навчальних цілей. Воно надає учням/ученицям можливості надавати зворотній зв'язок, ділитися відгуками один з одним щодо навчання, здійснювати самооцінювання, висловлювати судження щодо цілей та/або критеріїв власного навчання [6].

Формувальне оцінювання починається з визначення напрямку навчання та того, як виглядає успіх, потім відбувається пошук доказів навчання різними способами, використання зворотного зв'язку, аналіз інформації, надання та вжиття зворотного зв'язку та його оцінка. Після цього визначаються наступні кроки, які передбачають адаптацію цілей. А далі знову визначається напрямок навчання та того, як виглядає успіх.

Ця модель підкреслює важливість прогресу та наступних кроків у навчанні. Процес спрямований на:

- визначення напрямку навчання і чітке визначення очікувань щодо успіху;
- пошук різноманітних доказів навчання задля визначення етапу навчання, на якому знаходиться на даний момент часу учень/учениця;
- визначення як буде відбуватися зворотний і як він буде враховуватися у процесі оцінювання;
- визначення наступних кроків у навчанні;
- адаптацію цілей учня/учениці шляхом рефлексії над процесом навчання.

Самооцінювання надає учням/ученицям інформацію для обґрунтування постановки цілей та рефлексії. Вони можуть використовувати критерії для прийняття рішень щодо власного прогресу, використовувати підказки, щоб ставити запитання щодо якості власної роботи, брати активну участь у своєму навчанні.

Самооцінювання передбачає оцінювання учнями власного навчання. Запитання для самооцінювання можуть бути різними, наприклад: Що я вже знаю про цей предмет? Що допоможе мені досягти моєї мети? Як я можу використовувати зворотний зв'язок для покращення свого навчання? Які стратегії я вмію використовувати, коли стикаюся з труднощами? Як покращилося моє навчання завдяки співпраці з іншими? Як я дізнаюся, що мої навчальні цілі досягнуті? Що я помічаю, коли порівнюю свою роботу зі зразками?

Для самооцінювання рекомендовані використовувати метод незакінчених речень. Наприклад, завершить речення: Я навчився/вивчила..... Мені потрібно попрацювати над Я використаю свої нові навички і знання щоб..... Я хотів/хотіла б дізнатися більше про.....

Самооцінювання передбачає роздуми про навчальний процес, створення портфоліо власних робіт, самооцінку прогресу стосовно виконання навчальної

програми, адекватну оцінку власного внеску в групове завдання, перегляд навчальних цілей на основі зворотного зв'язку.

Спільний досвід оцінювання може включати групову роботу, обговорення поглядів, розподіл конкретних обов'язків тощо.

Спільні завдання показують здатності учнів/учениць працювати разом у команді, сумісно вирішувати проблеми, разом з іншими приймати рішення, демонструвати навички застосування знань. Робота в команді свідчить про вміння брати на себе відповідальність за сумісне навчання, критично та творчо мислити, аналізувати та оцінювати інформацію, надавати конструктивний зворотний зв'язок [7,8].

Для цілей оцінювання використовуються робочі приклади, які дають можливість побачити, чи вміє учень/учениця демонструвати свої знання та вміння протягом усього навчального процесу; застосовувати розуміння критеріїв до власного навчання; використовувати приклади як моделі або основу для власної роботи; відповідати на зворотний зв'язок, розуміти, куди рухатися далі у процесі навчання і ставити перед собою нові навчальні цілі.

Експерти вважають, що починаючи з 5 класу учні/учениці вже достатньо самостійні і можуть планувати власні навчальну діяльність, ставити свої цілі. Тому на початку навчального року було б доцільно запропонувати школярству визначити індивідуальні цілі на рік. Можна планувати як освітній процес загалом, так і особливості навчальної активності по конкретним предметам.

Протягом року учні/учені можуть заповнювати таблиці самооцінювання, аналізувати свою роботу та поведінку, розвивати навички самооцінювання. По завершенні проєктної діяльності доцільно запропонувати оцінити свою групову роботу. Наприкінці року учні /учениці оцінюють свою роботу з кожного з предметів, обмірковують, що вдалося чи не вдалося набути.

Учніське самооцінювання в сучасній школі є важливим компонентом навчання, воно сприяє покращенню сумісної роботи, надає можливості усвідомити власні труднощі, визначити свої потреби, опанувати стратегії самоконтролю та самооцінювання.

1.2. Особливості оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів.

У відповідності до методичних рекомендацій, затверджених наказом МОН України № 1093 від 02 серпня 2024 року щодо оцінювання результатів навчання учнів/учениць основними видами оцінювання результатів навчання є формувальне, поточне, підсумкове (тематичне, семестрове, річне).

Семестрове та річне підсумкове оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» здійснюється за 12-бальною шкалою.

Поточне та підсумкове оцінювання може здійснюватися із застосуванням шляхом планування та виконання експериментальних досліджень, реалізації проєктів, виготовлення виробів. Оцінювання може проходити шляхом тестування, роботи з текстами, діаграмами, таблицями, графіками, схемами, тощо. Воно може здійснюватися шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування. Оцінювання здійснюється на позитивному ставленні до кожного учня/учениці, і враховує рівень особистих досягнень. Поточне формувальне оцінювання здійснюється у формі самооцінювання, взаємооцінювання учнів та оцінювання вчителем [9].

У модельної навчальної програмі «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.) прописані такі роботи, пов'язані із самооцінюванням:

1. Самооцінювання сильних сторін та здібностей.
2. Самоаналіз власного почуття.
3. Самоаналіз і складання таблиці «Я - підприємлива людина»
4. Самоаналіз власних знань і вмінь.
5. Самооцінювання щодо досягнення раніше поставленої цілі.
6. Самоаналіз таймменеджменту.
7. Самооцінювання щодо правил ефективного спілкування.

8. Самооцінювання щодо риси толерантної людини.

9. Аналіз рис, притаманних підприємливій людині [10].

Самооцінювання використовується авторами підручників для 5-6 класів: «Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 5 кл. закл. загал. серед. освіти / О.І. Шиян, О.В. Волощенко, Д.Г.Дяків, О.П.Козак, А.Б. Седоченко. Київ: Світич, 2023» та «Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 6 кл. закл. загал. серед. освіти / О.І. Шиян, О.В. Волощенко, Д.Г.Дяків, О.П.Козак, А.Б. Седоченко. Київ: Світич, 2023» [11,12].

В інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів вчителям важливо робити оцінювання позитивним, керуватися законодавством, освітньою програмою, стандартами, забезпечувати високу культуру оцінювання, використовуючи свій позитивний досвід.

В сучасній школі застосовуються різні види оцінювання, які об'єднуються в єдину систему, яка будується на певній культурі позитивного оцінювання. **Діагностичне оцінювання** допомагає визначити рівень знань, навичок та компетентностей учнів/учениць перед початком навчання, що дає можливість адекватного планування навчального процесу. Основою **формульовального оцінювання** є сприяння навчанню відповідно поставленої меті.

Частиною формульовального є проміжне оцінювання, яке допомагає оцінити проміжні результати навчання та провести коригування цілей цього навчання. скоригувати його цілі разом з учнями/ученицями. При цьому ти, хто навчаються, мають проявляти активність, брати на себе свою частину відповідальності за власне навчання, аналізувати отримані результати задля того, щоб зробити подальшу роботу більш ефективною.

Підсумкове оцінювання має бути позитивним, таки, що оцінює саме досягнення поставлених цілей і успіхи у навчанні. **Прогностичне оцінювання** спрямоване на постановку нових цілей, планування майбутнього процесу навчання, мотивації та залученню до навчання. Особливу увагу треба приділяти оцінюванню дітей з особливими освітніми потребами, особливо тих, хто маж

індивідуальний навчальний план. Важливою є вимога при будь якій формі оцінювання робити акцент на досягненнях, індивідуальній траєкторії навчання, своєчасної допомозі тим, хто навчається, сприяти формуванню та розвитку творчої особистості, яка повноцінно реалізовується в житті.

При викладанні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів треба приділяти більше уваги організації самооцінювальної діяльності учнів/учениць й стимулюванню їх саморефлексії. Самооцінювання учнями своїх вмінь є актуальною проблемою цього курсу, особливо в умовах війни. Державна служба якості освіти України опублікувала у 2022 році рекомендації «Як здійснювати оцінювання навчальних досягнень учнів в умовах війни» [13].

У цьому документі запропоновані певні поради щодо здійснення оцінювання у школах, що працюють в умовах війни. В ньому сказано, що «попри війну незмінними залишаються два основних аспекти оцінювання результатів навчання учнів — надання зворотного зв'язку та супроводу дітям (формувальне оцінювання) і визначення якості результатів навчання (підсумкове оцінювання)». Тобто формувальне оцінювання в умовах війни залишилося актуальним і важливим засобом підтримки учнів/учениць у навчанні.

Мета і зміст курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів відповідає «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року», у якій зазначено, що зміст загальної середньої освіти має ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно-орієнтованому підході до навчання, враховувати вікові особливості психофізичного розвитку учнів, передбачати здобуття ними умінь і навичок, необхідних для успішної самореалізації в професійній діяльності, особистому житті, громадській активності [14].

Отже, формуюче оцінювання і самооцінювання є актуальним як у широкому контексті реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, так і у конкретній ситуації 2025 року і оцінювання навчальних досягнень учнів в

умовах війни. Треба зазначити, що розвиток вмінь й навичок самооцінювання учнів/учениць відбувається при дотриманні певних умов навчання до яких відноситься створення атмосфери довіри і взаєморозуміння, наявність прозорої процедури формування критеріїв оцінювання, надання учням/ученицям можливості вироблення учнями програми оцінювання власної навчальної діяльності з врахуванням попередніх результатів навчання. Актуальним є розвиток вміння у тих хто навчається адекватно і самокритично оцінювати свою роботу під час уроку.

Учніське самооцінювання при опануванні курсу «Здоров'я, безпека та добробут» сприяє такому спілкуванню між учнями/ученицями, яке надає можливість усвідомити і озвучити власні труднощі, опанувати правила і критерії самоконтролю, виявити свої сильні сторони, зрозуміти, що існує власна відповідальність за процес навчання. Самооцінювання є першим кроком на шляху, який зробить учня/ученицю суб'єктом процесу свого навчання, виховання і розвитку.

Основою самооцінювання є здатність до рефлексії засвоєного при навчанні. Психологи визначають рефлексію як здатність розуміти та осмислювати власні почуття, емоції та мотиви, а також розуміти значення власних дій та поведінки. У педагогіці рефлексія означає «систематичний процес осмислення власного педагогічного досвіду, розгляду його сильних і слабких сторін, а також вдосконалення педагогічної практики на основі цього аналізу».

Педагогічна рефлексія є наслідком взаємодії вчителя/вчительки з учнем/ученицею, який полягає у зворотному зв'язку від учнівства після засвоєння поданої вчителем інформації. Рефлексія допомагає оптимізувати навчальний процес, дозволяє дізнатися і зрозуміти емоційний стан учня/учениці, наскільки продуктивним був урок для учнівства.

Основним спільним елементом, який є присутнім у всіх визначеннях поняття рефлексії є здатність осмислювати, аналізувати та відображати власні думки, переконання, дії або досвід » [15].

Для курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів є також важливою соціальна рефлексія, яка передбачає вивчення та аналіз суспільних явищ, стереотипів, норм та цінностей та інтерперсональна рефлексія, тобто здатність розглядати і розуміти свої взаємини з іншими людьми, виявляти емпатію, розуміти їх почуття та погляди. Загалом, рефлексія є важливим інструментом для розвитку та самоусвідомлення. Саме рефлексія дозволяє краще розуміти себе та оточуючий світ і діяти на основі цього розуміння [16, 17].

Саморефлексія є важливим процесом самопізнання завдяки якому людина починає розуміти свою поведінку, причини своїх реакцій, свої сильні та слабкі сторони. Саморефлексія допомагає виявити можливості для особистого росту та покращення, досягнення поставлених цілей.

Рефлексія дає відповіді на важливі для розуміння самого себе, власних мотивів, емоцій і переконань: Що для мене цінність? Чи відповідають мої дії моїм цінностям? Як я можу покращити свої взаємини з іншими людьми? Що мені допомагає бути щасливим та задоволеним? Які мої сильні сторони, як їх розвивати?

Одним з головних елементів саморефлексії є вміння зосереджуватися на аналізі власних цінностей, думок, почуттів, дій. Це допомагає розуміти себе краще, ставити та досягати особисті цілі, здійснювати самооцінку і саморегуляцію, розвиватися як особистість. Саморефлексія допомагає розпізнавати, сприймати і регулювати свої емоції, а також емоції інших людей. Це дає можливість ефективно взаємодіяти з оточуючими. І взагалі, усвідомлення власних думок, емоцій і дій - основа саморефлексії. Людині допомагає рости й розвиватися як особистість здатність до самокритики і вміння вирішувати власні проблеми на основі їх усвідомлення і аналізу.

1.3. Методи розвитку вмінь та навичок рефлексії і самооцінювання при вивченні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у 5-6 класах

Розвитку вмінь та навичок самооцінювання при вивченні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у 5-6 класах сприяє рефлексія. Рефлексія має у процесі навчання особливе значення, тому що за її допомогою можна оцінити, що зрозуміли і усвідомили учні/учениці, над чим ще потрібно додатково попрацювати, які типи вправ є ефективними для цього.

Процес організації рефлексії на уроці включає таку послідовність дій:

по-перше, зупинка предметної діяльності і відтворення послідовності виконаних дій;

по-друге, аналіз послідовності та змісту дій і визначення результатів;

по-третє, планування наступної діяльності (її мети, послідовності, очікуваних результатів).

У результаті спланованої наступної навчальної діяльності учень/учениця отримує практичний досвід, який трансформується в нові знання і вміння. Тобто відбувається самостійний процес прирощування знань. Його можна здійснювати протягом усього навчального процесу, використовуючи на різних етапах уроку, бо він є багатофункціональним.

Усна рефлексія частіш за все використовується на етапі завершення уроку з використанням вправи «Продовж речення»

Наприклад: На уроці я:

дізнався/дізналася... зрозумів/зрозуміла ... навчився/навчилася...

Або:

- найбільш цікавим на уроці для мене було ...
- я зрозумів/зрозуміла.....
- найбільшим моїм успіхом є
- найбільш трудним на уроці для мене було ...
- я не вмів/не вміла, але тепер умію...
- я змінив/змінила своє ставлення до...

- на наступному уроці я хочу...

Можна використовувати вправу «Дай відповідь на запитання»: «Чим сподобався або не сподобався тобі урок?», «Чи справдилися твої очікування?», «Про що, пов'язане з вивченою темою, ти хотів/хотіла би поговорити?», «Які проблеми ти побачив/побачила?».

Ефективними прийомами усної рефлексії є монолог, діалог, полілог, дискусія. Вони дають можливість школярству поділитися власними думками, вдосконалювати вміння тримати монолог і вести діалог. Вчитель/вчителька не втручаючись у зміст висловлювань, направляє діалог у рамки обговорюваної проблеми, фіксує різні точки зору, а наприкінці роботи просить учасників дискусії сформулювати висновки.

Важливою для розвитку особистості є і письмова рефлексія, яка має декілька форм. Наприклад, написання есе, тобто невеликого твору, який розкриває конкретну тему, має вільну композицію і суб'єктивне трактування цієї теми. Написання есе потребує від учня/учениці звернення до власного досвіду із певного питання. Щоденник теж дає простір для письмово рефлексії. На відміну від есе, щоденник треба вести протягом якогось проміжку часу, тому дає можливість описувати і порівнювати свої дії в часі. Таку ж можливість дає портфоліо, яке може включати в себе оцінні листи, листи спостережень, фрагменти щоденників, проекти й плани виступів тощо. Портфоліо — це спланована заздалегідь індивідуальна добірка досягнень учнів/учениць [18].

Зазвичай рекомендують такі кроки створення власного «Портфоліо досягнень» [19,20].

Перший крок: Дай відповідь на запитання: «Для чого я хочу створити портфоліо? Яка в мене мета?»

Другий крок: Виріши, що саме має бути в портфоліо, які матеріали слід відібрати; яким буде портфоліо (файлова папка, електронний варіант або щось інше); де буде зберігатися портфоліо (у класі, у шкільній бібліотеці, у методичному кабінеті школи тощо); як буде представлене портфоліо (захист портфоліо, презентація перед класом або якимось інакше).

Третій крок: Створюючи портфоліо в процесі навчання, не забувай його поповнювати протягом року. Виконав/виконала проєкт, зробив/зробила дослід, виступив/виступила з доповіддю — одразу ж додай цю інформацію до портфоліо (датуєй її, запиши, коли ти це зробив/зробила). Намагайся показати у портфоліо всі свої сильні сторони, успіхи, творчі результати.

Четвертий крок: Презентуй портфоліо наприкінці року.

До основних правил навчання письмової рефлексії відносять можливість писати регулярно, самостійно обирати цікаві для себе теми, наявність зразків, вміння правити власті тексти. Письмова рефлексія вимагає наявності читацької аудиторії, можливості ділитися написаним.

За функцією рефлексія може бути різною. Наприклад, рефлексія діяльності, рефлексія змісту навчального матеріалу, рефлексія емоційного стану та настрою.

Рефлексія емоційного стану та настрою сприяє встановлення емоційного контакту. Рефлексія діяльності допомагає оптимізувати освітній процес, дає можливість адекватно обирати способи і прийоми роботи з навчальним матеріалом. Така рефлексія допомагає учням/ученицям поводитися адаптивно, спираючись на позицію «успіх — закономірний результат моїх зусиль, а неуспіх може бути й випадковим», спиратися на оптимістичну оцінку подій.

Рефлексія змісту навчального матеріалу допомагає його правильно зрозуміти і засвоїти.

Підводячи підсумки можна сказати, що рефлексія є важливим етапом навчання, в ході якого учні самостійно оцінюють власну успішність у засвоєнні навчального матеріалу, власну результативність та усвідомлено аналізують свої емоції.

Використання рефлексії на уроках з курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у 5-6 класах сприяє підвищенню пізнавальної і творчої активності школярства, надають широкі можливості для виявлення індивідуальних здібностей учнів/учениць.

Для оцінки комплексу вмінь можна використовувати опитувальний лист самооцінювання. Наприклад, опитувальний лист, що стосується розвитку вмінь критичного мислення під час уроків з курсу «Здоров'я, безпека, добробут».

Приклад опитувального листа.

Питання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні
1. Чи вмію я виділяти головне у навчальному матеріалі?			
2. Чи вмію я відокремлювати факти від суб'єктивної думки окремої людини?			
3. Чи вмію я визначити інформацію, що має відношення до теми, яку зараз вивчаю?			
4. Чи вмію я сформулювати проблему?			
5. Чи вмію я поставити запитання?			
6. Чи вмію я відокремити правдиву інформацію від неправдивої?			
7. Чи вмію я перевірити висновки на практиці?			
8. Чи вмію я передбачити наслідки власних дій?			

Доцільно системно привчати школярство до самоперевірки. Учні/учениці самостійно виконують завдання, потім звіряють свої відповіді з правильними, які їм надає вчитель/вчителька. Звіряють власні відповіді, біля правильної ставлять знак «+», біля хибної ставлять знак «-». Самі підраховують кількість правильно виконаних завдань і роблять висновки [21].

Ефективною є взаємоперевірка, коли учні/учениці перевіряють роботи одне в одного, підраховують кількість правильно виконаних завдань, обговорюють результати, роблять висновки.

Можна запропонувати учням/ученицям самім перевірити своє завдання і поставити собі оцінку, яку потім її порівнюють із тією, що поставив вчитель/вчителька і проводять аналіз власних помилок, якщо вони є.

Використовують для самооцінювання *індивідуальні картки оцінювання*. Наприклад до теми «Добробут і вміння вчитися» у 5 класі при вивченні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» можна використовувати такий її варіант, який має відношення саме до змісту теми.

Індивідуальна картка оцінювання.

	Так	Скоріше так, чим ні	Ні
Я дізнався/дізналася як пов'язані навчання та добробут			
Я дізнався/дізналася про свої сильні сторони та здібності			
Я дізнався/дізналася як планувати та організовувати власне навчання			
Я навчився/навчилася організовувати власний освітній простір			
Я навчився/навчилася виявляти чуйне ставлення до людей з особливими потребами			
Я навчився/навчилася раціонально розподіляти час			

Можна використовувати для самооцінювання і більш загальний варіант, який не прив'язний безпосередньо до теми уроку.

Індивідуальна картка оцінювання.

	Так	Скоріше так, чим ні	Ні
Я працював/працювала на повну силу			

Я працював/працювала гарно, але відчуваю, що міг би/могла би досягти більшого.			
Я намагаюся працювати краще			
Я працював/працювала мало			

Хороший ефект має використання взаємооцінювання. Взаємооцінювання передбачає партнерську взаємодію, коли учні/учениці допомагають один одному покращувати свої навчальні результати. Важливо враховувати основні особливості цієї форми взаємодії тих, хто навчається. По-перше, взаємооцінювання не передбачає порівняння себе з іншими, воно забезпечує можливість порівняння власного поточного рівня успішності із своїми попередніми показниками. По-друге є чіткі вимоги і критерії до здійснення процесу взаємооцінювання. Обов'язковою є повага до партнера, вміння коректно спілкуватися, правильно коментувати отримані результати, вміти слухати і дотримуватися правил спілкування у діалозі.

Підводячи підсумки, можна підкреслити, самооцінювання є невід'ємним умінням сучасної людини в процесі пізнання і самопізнання та альтернативним способом оцінки досягнень учнів/учениць. Самооцінювання є здатністю до саморефлексії, яка формуванню суб'єктності і сприяє зростанню самостійності в організації процесу власного навчання. Щоденне самооцінювання успішно трансформується в якісний зворотній зв'язок, який мотивує на досягнення ефективного результату, допомагає ставити нові цілі, привчає до культури позитивного спілкування та взаємодії. Перехід від фіксування помилок до надання учням якісного зворотного зв'язку є необхідним компонентом підвищення якості освітнього процесу [22,23,24].

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМООЦІНЮВАННЯ В 5-6 КЛАСАХ.

2.1. Розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-х класів

При розробці тестів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» були враховані такі інструктивні документи як «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році» та Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24 ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році [25.26].

Враховувалися також Модельні навчальні програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи» [27.28,29,30].

Для створення тестів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» ми враховували те, що за програмою соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь включає три групи результатів споріднених результатів навчання, які оцінюються з урахуванням структури компетентності:

Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки

Група результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя.

Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту

За цими групами і були розроблені завдання для самооцінювання, різних когнітивних рівнів: на відтворення знань, на розуміння, на застосування в стандартних і змінених навчальних ситуаціях, уміння висловлювати власні судження, ставлення тощо.

При розробці тестів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» використовувалися також підручники з цього предмету для 5-х класів [31,32,33,34.35].

ВАРІАНТ №1

Завдання до Групи результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки

1. Познач ОДНУ правильну відповідь.

Підґрунтям успішного майбутнього людини, зокрема, є:

+ безпека конфлікт епідемія голод

2 бали

2. Обери зі списку правильне, на твою думку, слово і запиши його.

Щоб не зруйнувати навколишнє 1 _____, яке залишиться після нас нашим дітям, онукам, правнукам, суспільство має забезпечити стійкий спосіб 2 _____, 3 _____ 4 _____.

1 середовище 2 життя 3 сталий 4 розвиток

8 балів

3. Познач ВСІ правильні відповіді.

Забезпечення національної оборони, державна безпека, подолання надзвичайних ситуацій, інформування громадян і громадянок щодо безпекової ситуації — це функції:

+Держави + громади учительства громадського транспорту

2 бали

4. Які із запропонованих тверджень є ознакою безпеки в школі?

+ є все необхідне шкільне майно

мають місце конфлікти між школярами і школярками

+ біля школи розміщене футбольне поле

+ кожна школа індивідуальна

3 бали

5. Познач ВСІ правильні відповіді.

Людина почувається в безпеці, коли в неї:

- + добрі стосунки в родині + є справжні друзі і подруги
- + є змога займатися спортом навколо є забруднене довкілля

3 бали

Сумарно максимум 18 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Завдання до Групи результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя

1. Обери УСІ правильні твердження.

- + Здоров'я є підґрунтям успішного майбутнього людини.
- + Мати можливість лікуватися, коли захворів / захворіла, — це базова потреба людини.
- + Здоров'я багато в чому залежить від нас самих.
- Здоров'я можна купити за гроші.

3 бали

2. Обери зі списку правильне, на твою думку, слово і впиши його.

Турбота про фізичне 1 _____ — це турбота про потреби нашого 2 _____. Воно має складну структуру й побудоване з 3 _____, об'єднаних у фізіологічні 4 _____. Фізичне здоров'я забезпечує людині активне й радісне 5 _____.

1 здоров'я 2 тіла 3 органів 4 системи 5 життя

5 балів

3. Обери УСІ правильні твердження.

- + Психічне здоров'я — це вміння концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, критично мислити, керувати емоціями.
- + Науковці відносять до психічного здоров'я такі властивості людини, як емоційність, характер, здібності.

+ Складовою здоров'я особистості є соціальне здоров'я, тобто вміння свідомо обирати ту чи ту соціальну роль, усвідомлювати наслідки власних дій, успішно спілкуватися з людьми.

+ Духовна складова здоров'я — це здатність будувати своє життя відповідно до найбільш доцільних для людини життєвих смислів.

4 бали

4. Познач ВСІ правильні відповіді.

Фізичне здоров'я забезпечує людині:

+ активне й радісне життя

+ можливість приймати рішення

конфлікти в колективі

цькування однокласників /однокласниць

2 бали

5. Яку складову здоров'я продемонстровано на цій ілюстрації?



+ фізичну психічну інтелектуальну духовну

1 бал

Сумарно максимум 15 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Завдання до Групи результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту

1.Обери зі списку правильне, на твою думку, слово і запиши його.

Добробут свідчить про задоволення певних 1 _____, матеріальне 2 _____, успіх. Він робить можливим існування культури, 3 _____,

літератури, науки. Добробут передбачає 4 _____ стан природного 5 _____ та наявність у людей вільного часу.

1 потреб 2 благополуччя 3 мистецтва 4 задовільний 5 довкілля
5 балів

2. Обери УСІ правильні твердження.

+ Особливо успішно добробут створюють працьовиті люди, здатні мислити нестандартно і діяти творчо.

+ Добробут впливає на стан людського здоров'я.

+ Рівень добробуту людей визначають за грошовими доходами, витратами, споживанням продуктів харчування на душу населення, середньою тривалістю життя, рівнем безробіття, наявністю в людей вільного часу.

Зростання добробуту не йде на користь громадян / громадян, суспільства та країни в цілому.

3 бали

3. Заверши речення одним словом.

Умови життя людини, що надають їй можливості для всебічного розвитку, забезпечують усіма необхідними матеріальними й духовними благами, — це:

3 бали

4. Обери УСІ правильні твердження.

+ Добробут передбачає задоволення певних потреб людини

+ Добробут передбачає матеріальне благополуччя, успіх

+ Добробут передбачає задовільний стан природного довкілля

Добробут передбачає, що всі люди можуть взагалі не працювати

3 бали

5. Заверши речення

Добробут свідчить про.....

3 бали

Сумарно максимум 17 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

ВАРІАНТ №2

Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки

1.Познач ВСЕ, чого не можна робити із цифровими приладами задля убезпечення безпеки.

- + користуватися несправними приладами
- користуватися приладами, попередньо ознайомившись з інструкцією щодо їхнього використання
- + користуватися дротами чи шнурами з оголеними ділянками
- + користуватися для підзарядки пристроїв такими розетками, від яких тхне горілою пластмасою

3 бали

2.Познач ВСІ правильні відповіді.

Безпечний простір для навчання — це:

- + зручні і справні меблі
- + хороше освітлення під час уроку
- не викинуте сміття в класі
- відсутність туалетної кімнати в приміщенні навчального закладу

3 бали

3.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Щоб посмажити яєчню, школярству слід мати такі навички:

- + дотримуватися правил безпеки під час користування газовою плитою і сковорідкою
- уміти читати, мати добрий голос
- знати правила гри у футбол
- навчатися в музичній школі

3 бали

4.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Щоб зварити картоплю, школярству слід мати такі навички:

- дотримуватися правил безпеки під час користування газовою плитою

дотримуватися правил поведінки на дорозі
мати добрий характер, бути уважним і терплячим
навчатися в художній або спортивній школі

3 бали

Сумарно максимум 12 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я.
Аргументований вибір здорового способу життя

1.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Відпочинок — це:

+ таке проведення часу, коли людина розслаблюється, розважається,
щоби знову стати до роботи

напруження фізичних, розумових або духовних сил, необхідне для
виконання, здійснення чого-небудь

послаблення сил, викликане напруженою фізичною або розумовою
працею

3 бали

2.Заверши речення одним словом

Проведення часу, коли людина розслаблюється, розважається, щоби
знову стати до роботи, — це:

+відпочинок успіх утома насолода

2 бали

3.Обери УСІ правильні твердження.

+Уміння навчатися позитивно впливає на добробут і здоров'я людини.

+Самодисципліна добре впливає на здоров'я.

+Якщо людина довго виконує якусь роботу, то виникає тимчасове
зниження працездатності, яке зветься втомою.

+Упорядкований простір допомагає сконцентруватися на роботі.

4 бали

4.П'ятикласники й п'ятикласниці склали «Правила створення розкладу дій на день і тиждень». Обери зі списку правильне, на твою думку, слово і запиши його.

правильно чергуй навчання з _____ і розвагами
сплануй _____ активність не менше ніж 3–4 години на день
відповідно до своїх фізичних можливостей

якщо працюєш за комп'ютером — роби _____ для очей

сон — це важлива справа, тому на сон виділяй достатньо _____

1 відпочинком 2 рухову 3 гімнастику 4 часу

4 бали

5. Прочитай твердження й познач «так» чи «ні»

+Навчання є запорукою успішного й здорового майбутнього як окремої людини, так і всього суспільства.

+Життя людини — це безперервна низка змін, зокрема, й змін в організмі.

+Для досягнення цілей треба щось робити щодня: зарядку, ходити на спортивні секції, гуртки тощо.

- Навчитися піклуватися про своє здоров'я неможливо.

3 бали

Сумарно максимум 16 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту

1.Обери зі списку правильне, на твою думку, слово щодо правил зручного робочого столу і запиши його.

Залишай _____ речей, щоб було зручно читати, писати, малювати.
Щовечора прибирай зі столу все _____. Речі, не потрібні щодня, поклади в _____ робочого столу. Біля робочого столу облаштуй місце для _____.

1 мінімум 2 зайве 3 шухляди 4 рюкзака

3 бали

2.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Дружба — це:

+ такі взаємовідносини, які будуються на довірі, спільних інтересах і взаємодопомозі

форма діяльності, при якій будуються делові формальні взаємовідносини

риса характеру людини, у якій поєднуються хоробрість, рішучість, витримка.

3 бали

3.Прочитай твердження і познач «так» чи «ні»

+Особистий і суспільний добробут завжди пов'язані з умінням навчатися.

+Для досягнення поставлених цілей людина працює щодня.

-Помічниками у спільній роботі є страх, зневіра й недовіра.

+Розвиток добробуту потребує постійного навчання.

3 бали

4.Обери УСІ правильні твердження щодо «мозкового штурму».

+Кожен учень має право висловитися, запропонувати нову ідею.

Слід соромитися своїх думок і не говорити все, що вважаєте за потрібне.

+Є заборона на критику будь-яких думок і ідей.

+Можна об'єднувати різні ідеї для досягнення результату

3 бали

Сумарно максимум 12 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Самооцінку школярі/школярки можуть здійснювати за допомогою невеликих за розміром тестів, які дають можливість проаналізувати ті чи інші власні якості.

Пройди тест «Наскільки я дбайливо ставлюся до власного і чужого майна?»

Оцінка відповідей: «Так» — 5 балів.

«Скоріше так, чим ні» — 3 бали.

«Ні» — 2 бали.

Питання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні	Бали
1. Я завжди акуратно складаю свій одяг				
2. Я кожного дня доглядаю за своїм взуттям				
3. Я вмію ремонтувати власний одяг				
4. Я завжди знаю, як правильно користуватися приладами, що є у нас вдома чи в класі				
5. Я ніколи нічого не малюю на шкільній парті				
6. Я ніколи не кидаю чужі речі на підлогу в шкільній роздягальні				
7. Я завжди повертаю чужу річ хазяїну/хазяйці в тому ж вигляді, у якому її брала/брав				
8. Якщо я забруднила/забруднив свій одяг, я вмію його випрати				
9. Я ніколи не псую чистий аркуш паперу				
10. Я завжди повертаю чужу річ, яку хтось загубив, її хазяїну				
Загальна сума балів				

Оцінка результату тесту.

41–50 — Я дійсно дбайливо ставлюся до власного й чужого майна.

31–40 — Я маю всі можливості навчитися дбайливо ставитися до власного й чужого майна.

20–30 — Мені треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть мені можливість дбайливо ставитися до власного й чужого майна.

Пройди тест «Чи вмію я працювати у команді?»

Правило виконання завдання

Оцінка відповідей:

«Так» — 5 балів.

«Скоріше так, чим ні» — 3 бали.

«Ні» — 2 бали.

Питання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні	Бали
1. Я вмію уважно слухати інших				
2. Я не боюся критикувати погляди інших				
3. Я можу визнати свою неправоту та підтримати чинює іншу ідею				
4. Я вмію допомагати іншим				
5. Я вмію захищати власні погляди й ідеї				
6. Я вмію згладжувати конфлікти				
7. Я вмію керувати своїми емоціями				
8. Я завжди проявляю повагу до інших				
9. Я викликаю повагу до себе				
10. Я можу працювати на спільну мету				
Загальна сума балів				

Оцінка результату тесту.

41–50 — ти вже є хорошим командним гравцем.

31–40 — у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем.

21–30 — тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть вам можливість стати хорошим командним гравцем.

2.2. Розробка методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 6-х класів

При розробці тестів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» використовувалися також підручники з цього предмету для 5-х класів [36,37,38,39, 40].

ТЕСТ №1

Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки

1.У відповідні назви різних загроз для безпеки з їх можливими наслідками.

Екологічні	Утрата біорізноманіття
Фізичні	Нещасні випадки на транспорті
Психологічні	Неповага до людини
Інформаційні	Ворожість людей в інтернеті

4 бали

2.Прочитай речення і встав ВСІ потрібні слова зі списку.

Якщо пожежа невелика, то її можна загасити. Для цього використовують:

вогнегасники воду пісок цупку ковдру

5 баів

3.Безпека — це:

відсутність загрози життю, здоров'ю людей, майну, тваринам, рослинам і довкіллю

стан ворожнечі між ким-небудь;

суперечка, сварка з кимсь;

те, що може заподіювати яке-небудь зло, якусь неприємність

радість від спілкування з близькими, дорогими людьми

5 балів

4. Прочитай речення і встав потрібні слова зі списку.

Найбільш тяжкі наслідки спричиняють природні катастрофи та стихійні лиха:

повені тайфуни землетруси веселка роса

4 бали

Сумарно максимум 18 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я.
Аргументований вибір здорового способу життя

1. Обери УСІ правильні твердження.

+ Інколи люди самі руйнують свій безпечний простір: сваряться, палять або вживають наркотики, самі псують своє здоров'я

+ Відповідальність за наслідки неправильного користування, наприклад, вентилятором або міксером покладається не на ці прилади, а саме на нас.

Існує поняття «побутова хімія». Так називають усі електричні прилади, які людина застосовує в побуті.

4 бали

2.Обери УСІ правильні твердження.

+ У разі контакту хімічних речовин зі шкірою, очима, органами дихання і травлення можуть виникати ушкодження й травми.

+ При виході із задимленого приміщення слід прикладати до обличчя мокру тканину. Така тканина слугує фільтром під час дихання й затримує отруйні речовини.

+ Перед тим, як надавати першу допомогу, необхідно оцінити ситуацію й визначити, що саме сталося.

4 бали

3.Познач ВСІ ознаки отруєння чадним газом.

+запаморочення

+блювота

+головний біль

+червоний колір обличчя

+непритомність

4 бали

4. Познач ОДНУ правильну відповідь.

Комплекс простих медичних заходів, які виконуються на місці, — це:

домедична допомога тренування медична допомога

4 бали

Сумарно максимум 16 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка
для поліпшення добробуту

1.Обери списку правильне, на твою думку, слово щодо норм поведінки в автобусі, тролейбусі чи трамваї й запиши його.

Яких норм поведінки треба дотримуватися пасажирів автобуса, тролейбуса чи трамвая? По-перше, _____ ставитися до інших пасажирів, під час _____ не відволікати водія, не стояти біля дверей. По-друге, не розштовхувати пасажирів _____, не заважати їм виходити або входити. По-третє, не можна сідати в транспорт у брудному одязі, _____ говорити, умикати музику, їсти морозиво.

1 поважно 2 руху 3 ліктями 4 голосно

4 бали

2. Познач ОДНУ правильну відповідь.

Інструкція — це те, що:

показує те, у результаті чого відбувається зміна чого-небудь

правильне виконання фізичної вправи

+ крок за кроком показує, як діяти, щоб за певну кількість дій отримати бажаний результат

4 бали

3.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Алгоритм — це:

+набір інструкцій, які описують порядок дій виконавця, щоб досягти результату

невеликий поетичний твір, написаний ритмізованою мовою

твір живопису, намальований переважно фарбами на полотні або картоні, дошці

4 бали

Прочитай твердження і познач «так» чи «ні» .

Вирушаючи на природу, розпалюймо багаття лише в спеціально відведених для цього місцях.

Усі люди мешкають у природному середовищі, і тому вкрай необхідно дбайливо до нього ставитися.

І пішоходи, і пасажери мають дотримуватися правил дорожнього руху, щоб не створювати аварійної ситуації.

4 бали

Сумарно максимум 16 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

ТЕСТ №2.

Група результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки

1.Познач ОДНУ правильну відповідь

Епідемія — це:

масове поширення інфекційної хвороби серед населення відповідної території за короткий час

заходи щодо обмеження контактів між людьми на певний час

масові збори щодо обговорення якихось злободенних питань

4 бали

2.Прочитай твердження. Познач «так» чи «ні» .

Для припинення поширення інфекційної хвороби використовують карантин.

Під час карантину всі люди дотримуються певних правил, й утворюється епідемія.

Той, хто займається цькуванням, завдає шкоди насамперед самому собі.

Конфлікт — це ситуація загострення протиріч між людьми.

4 бали

3.Шестикласники й шестикласниці склали правила захисту від кібербулінгу. Обери зі списку правильне, на твою думку, слово й запиши його.

Якщо тобі надходять СМС неприємного змісту, треба негайно 1 _____ номер, із якого їх надсилають.

Співрозмовника чи співрозмовницю, які 2 _____ тебе в соціальній мережі, одразу відправляй у 3 _____ або до «чорного списку».

Про кожен випадок 4 _____ обов'язково повідомляй батькам чи рідним і близьким людям.

1 заблокувати 2 ображають 3 спам 4 кібербулінгу

4 бали

Сумарно максимум 12 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я.
Аргументований вибір здорового способу життя

1.Обери УСІ правильні твердження.

+Для здоров'я людини важливою є система медичного обслуговування, яка існує в країні.

Є захворювання, які передаються від хворої людини до здорової. Це неінфекційні хвороби.

+Предмети й засоби особистої гігієни слід підбирати з урахуванням індивідуальних особливостей і залежно від віку.

4 бали

2.Шестикласники й шестикласниці склали рекомендації, як попередити виникнення харчових отруєнь. Обери зі списку правильне, на твою думку, слово і запишіть його.

Аби попередити виникнення харчових отруєнь, треба:

мити руки перед 1 _____ чи прийомом їжі; мити 2 _____, перш ніж починати використовувати його для приготування страв; використовувати виключно 3 _____ продукти; не вживати 4 _____ з роздутих або деформованих банок.

1 приготуванням 2 посуд 3 свіжі 4 консервацію

4 бали

3.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Особиста гігієна — це:

+правила збереження фізичного здоров'ям, які виконуються щоденно стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи
правила досягнення бажаного результату своєї діяльності

4 бали

4.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Здоровий спосіб життя — це:

+ така життєдіяльність людини, яка допомагає зберігати здоров'я
життєва енергія, яка допомагає долати труднощі життя
усе позитивне в житті людей, що відповідає їхнім інтересам

4 бали

Сумарно максимум 16 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка
для поліпшення добробуту

1.Обери УСІ правильні твердження.

+Цінностями для людей є розуміння, повага, дисципліна, подяка, дружба, вміння прощати, терпіння, чесність.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, не може забезпечувати свій добробут, бо їй цим немає часу займатися.

+Рух є надзвичайно важливим для здоров'я всіх людей

Є так зване «золоте правило етики»: не будь тим, ким не бажаєш бути.

4 бали

2.Обери зі списку правильні, на твою думку, відповіді щодо того, як чужо попросити у однокласника чи однокласниці олівець.

«Дай мені швидко олівець!»

«Дай мені, будь ласка, твій олівець! Ти усе одно нічого не робиш».

+«Не могла б ти дати мені свій олівець, якщо він тобі зараз не потрібен?»

+«Ти можеш, будь ласка, поділитися зі мною олівцем? Буду вдячний/вдячна!»

4 бали

3.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Толерантність — це:

+терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки та звичаїв
упевненість у чомусь, у здійсненні чогось

пристрасне бажання мати що-небудь, досягти того, що є в іншого

4 бали

4.Познач ОДНУ правильну відповідь.

Етична поведінка — це:

+такі вчинки й дії людей, які відповідають нормам моралі, свідомості, порядку

така поведінка, яка дає досягнути бажаного в будь-який спосіб

такі вчинки, що можуть бути засуджені великою кількістю людей

4 бали

Сумарно максимум 16 балів. Порахуй свої бали. Зроби висновок.

Пройди тест «Наскільки я толерантна людина?»

Правило виконання завдання

Оцінка відповідей:

«Так» — 5 балів.

«Скоріше так, чим ні» — 3 бали.

«Ні» — 2 бали.

Питання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні	Бали
1. Я вважаю, що всі люди мають бути рівними у своїх правах				
2. Я згоден/згодна з думкою про те, що люди, які хочуть жити в гармонії та порядку, ніколи не будуть ображати або принижувати людей із протилежними поглядами				
3. Я вважаю, що людину слід оцінювати лише за її моральними та діловими якостями, а не за національністю				
4. Я готовий/готова прийти на допомогу людині, незалежно від її статусу чи походження				
5. Я вважаю, що будь-яка людина має право бути не такою, як інші				
6. Я вмію миритися з чужою думкою				
7. Я вважаю, толерантність — це повага людської гідності і вміння прийняти іншого / іншу таким, яким він / вона є				
8. Я вмію ви під час спілкування з людьми, які мені не подобаються, обходитися без образ і без переходу на особистості				
9. Я спокійно ви сприймаю людину з іншою точкою зору				
10. Я згодний/згодна з думкою про те, що толерантність є важливою рисою цивілізованого суспільства				
Загальна сума балів				

Оцінка результату тесту.

41–50 — я достатньо толерантна людина.

31–40 — у мене є всі можливості стати достатньо толерантною людиною.

21–30 — мені треба цілеспрямовано розвивати в себе ті якості, які дадуть мені можливість стати достатньо толерантною людиною.

Пройди тест «Наскільки я вмію керувати своїми грошима?»

Оцінка відповідей:

«Так» — 5 балів.

«Скоріше так, чим ні» — 3 бали.

«Ні» — 2 бали.

Запитання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні	Бали
1. Я завжди знаю, скільки у моєму гаманці чи кишені грошей				
2. Я завжди не купую те, що мені дуже хочеться, на свої останні гроші				
3. Я знаю, скільки часу повинні мої батьки чи опікуни працювати, щоб дати мені гроші на кишенькові витрати				
4. Я завжди засмучуюся, якщо випадково загубив/загубила кишенькові гроші				
5. Я вмію відкладати свої гроші, щоб накопичити їх на покупку якоїсь важливої для мене речі чи послуги				
6. Я знаю вартість того одягу і взуття, у якому я ходжу до школи				
7. Я вмію швидко розрахувати, скільки грошей я повинен отримати на касі в магазині на здачу				
8. Я буду наполегливо просити в батьків гроші на ту річ, яка мені украй необхідна				
9. Я ніколи не псую паперові гроші				
10. Я вмію планувати свої фінанси на тиждень				
Загальна сума балів				

Оцінка результату тесту.

41–50 — Я добре керую своїми грошима.

31–40 — У мене є всі можливості навчитися добре керувати своїми грошима.

20–30 — Мені треба цілеспрямовано розвивати в себе ті якості, які дадуть можливість добре керувати своїми грошима.

Пройди тест «Як відбувається моє індивідуальне навчання?»

Правило виконання завдання

Оцінка відповідей:

«Так» — 5 балів.

«Скоріше так, чим ні» — 3 бали.

«Ні» — 2 бали.

Питання	Так	Скоріше так, чим ні	Ні	Бали
1. Моє індивідуальне навчання є для мене пріоритетним, важливим				
2. Я вмію шукати інформацію, необхідну для виконання індивідуальних навчальних завдань				
3. Я користуюся для підготовки доповідей і рефератів різноманітною літературою, як у паперовому, так і в комп'ютерному її варіанті				
4. Я вмію проводити індивідуальні спостереження й досліди				
5. Я вмію робити на уроках власні доповіді				
6. Я вмію здійснювати індивідуальні проекти				
7. Я вмію самостійно розв'язувати якісь задачі або писати відповідні тексти				
8. Я можу самостійно ставити мету щодо свого індивідуального навчання				
9. Мені подобається індивідуальне навчання				
10. Я вважаю, що відповідаю за власне індивідуальне навчання				
11. Загальна сума балів				

Оцінка результату тесту.

41–50 — моє індивідуальне навчання відбувається успішно

31–40 — у мене є всі можливості для того, щоб моє індивідуальне навчання відбувалося успішно

21–30 — мені треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть мені можливість здійснювати своє індивідуальне навчання успішно.

РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМООЦІНЮВАННЯ В 5-6 КЛАСАХ

3.1. Апробація методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-х класів.

Для часткової апробації комплексу завдань із формування вміння навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-х було обрано 9 осіб (5 дівчат і 4 хлопця), які є учнями і ученицями 5-х класів і виявили бажання виконати завдання до трьох груп результатів Варіант №1 і пройти тести самооцінювання «Чи вмію я працювати у команді?»

ВАРІАНТ №1

Завдання до Групи результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки.

Сумарно максимум 18 балів.

Завдання до Групи результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя.

Сумарно максимум 15 балів.

Завдання до Групи результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту. *Сумарно максимум 17 балів.*

Загальна максимальна кількість балів – 50

Таблиця № 1 Результати тесту самооцінювання знань (5 клас)

	Результати тесту				
Шифр бланку відповідей	Стать	Бали по групах результатів			Загальна кількість балів
		1	2	3	

01	ж	12	9	12	33
02	ж	11	10	14	35
03	ж	15	12	15	42
04	ч	17	13	15	45
05	ж	14	12	16	42
06	ч	14	11	12	37
07	ч	13	10	14	37
08	ж	11	9	13	33
09	ч	15	14	13	42

41–50 — хороший рівень знань

31–40 — достатній рівень знань

20–30 — недостатній рівень знань



Мал. 1. Результати тесту самооцінювання знань (5 клас)

Самооцінювання знань школярства 5-го класу показало, що 56% респондентів показали достатній рівень знань, знання, а 44% - хороші знання. Позиція «недостатній рівень знань» відсутня.

Таблиця №2 Результати самооцінювання «Чи вмію я працювати у команді?»

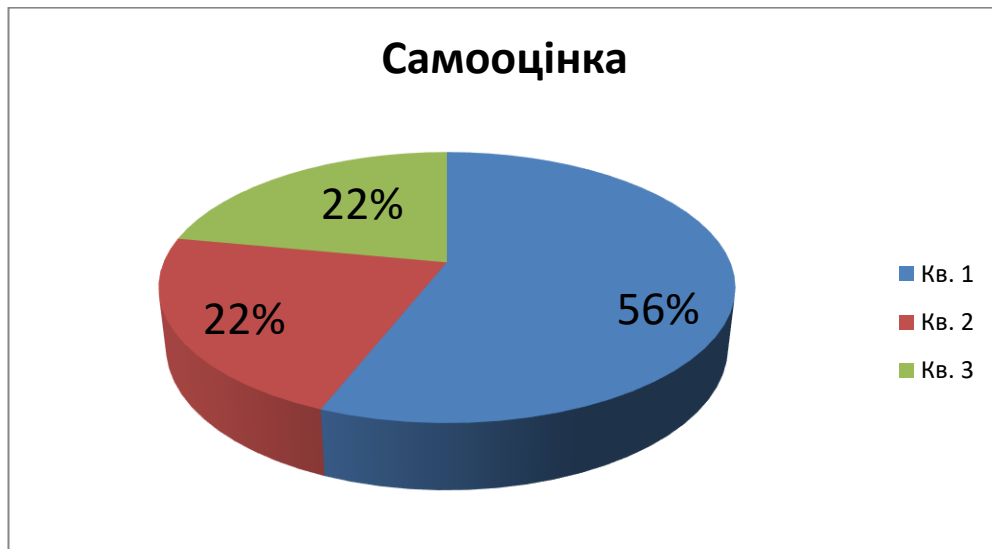
Шифр бланку відповідей	Результати тесту		
	Стать	Загальна кількість балів	Самооцінка
01	ж	32	у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем
02	ж	35	у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем
03	ж	32	у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем
04	ч	37	у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем
05	ж	39	у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем
06	ч	41	ти вже є хорошим командним гравцем
07	ж	26	тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть вам можливість стати хорошим командним гравцем
08	ч	43	ти вже є хорошим командним гравцем.
09	ч	29	тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть вам можливість стати хорошим командним гравцем

Оцінка результату тесту.

41–50 — ти вже є хорошим командним гравцем.

31–40 — у тебе є всі можливості стати хорошим командним гравцем.

21–30 — тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть вам можливість стати хорошим командним гравцем.



Мал. 2. Результати самооцінювання «Чи вмію я працювати у команді?»

Результати самооцінювання «Чи вмію я працювати у команді?» свідчать про те, що 56% респондентів мають всі можливості стати хорошим командним гравцем, 22% респондентів вже є хорошим командними гравцями і 22% респондентів мають цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть їм можливість стати хорошими командними гравцями. П'ятикласники/п'ятикласниці проявили зацікавленість щодо процесу самооцінювання, їм сподобалися тести з якими вони працювали.

Апробація розроблених методичних матеріалів показала, що вони є ефективними для формування навичок самооцінювання учнів/учениць при проведенні занять з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-х класах.

3.2. Апробація методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 6-х класів.

Для часткової апробації комплексу завдань із формування вміння навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 6-х було обрано 11 осіб (6 дівчат і 5 хлопців), які є учнями і ученицями 6-х класів і виявили бажання виконати завдання до трьох груп результатів Варіант №1 і пройти тести самооцінювання «Як відбувається моє індивідуальне навчання?»

ВАРІАНТ №1

Завдання до Групи результатів 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки. *Сумарно максимум 18 балів.*

Завдання до Групи результатів 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя.

Сумарно максимум 16 балів.

Завдання до Групи результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту. *Сумарно максимум 16 балів.*

Загальна максимальна кількість балів – 50

Таблиця №3 Результати тесту самооцінювання знань (6 клас)

	Результати тесту				
Шифр бланку відповідей	Стать	Бали по групах результатів			Загальна кількість балів
		1	2	3	
01	ж	13	12	12	37
02	ж	14	15	13	42
03	ж	12	11	15	38
04	ч	16	12	16	44
05	ж	18	14	15	47
06	ч	15	13	16	44
07	ч	16	14	14	44
08	ж	14	15	12	41
09	ч	14	13	12	39
10	ж	17	16	15	48
11	ч	13	16	16	45

41–50 — хороший рівень знань 73%

31–40 — достатній рівень знань 27%

20–30 — недостатній рівень знань - немає



Мал 3.. Результати тесту самооцінювання знань (6 клас).

Самооцінювання знань показало, що 56% респондентів показали достатній рівень знань, знання, а 44% - хороші знання. Позиція «недостатній рівень знань» відсутня.

Таблиця №4. Результати самооцінювання «Як відбувається моє індивідуальне навчання?»

Шифр бланку відповідей	Результати тесту		
	Стать	Загальна кількість балів	Самооцінка
01	ж	30	тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть можливість здійснювати своє індивідуальне навчання успішно
02	ж	35	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно
03	ж	41	твоє індивідуальне навчання відбувається успішно
04	ч	38	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання

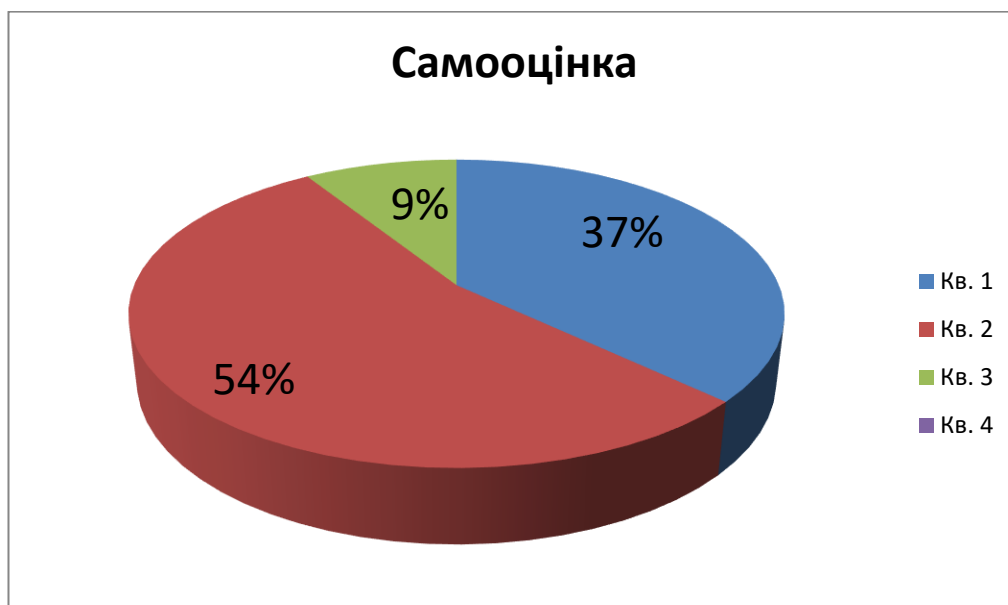
			відбувалося успішно
05	ж	42	твоє індивідуальне навчання відбувається успішно
06	ч	43	твоє індивідуальне навчання відбувається успішно
07	ж	37	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно
08	ч	35	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно
09	ч	33	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно
10	ж	44	твоє індивідуальне навчання відбувається успішно
11	ч	39	у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно

Оцінка результату тесту.

41–50 — твоє індивідуальне навчання відбувається успішно

31–40 — у тебе є всі можливості для того, щоб твоє індивідуальне навчання відбувалося успішно

21–30 — тобі треба цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть можливість здійснювати своє індивідуальне навчання успішно.



Мал. 4. Результати самооцінювання «Як відбувається моє індивідуальне навчання?»

Результати самооцінювання «Як відбувається моє індивідуальне навчання?» свідчать про те, що у 37% респондентів індивідуальне навчання відбувається успішно, у 54% - є всі можливості для того, щоб індивідуальне навчання відбувалося успішно і 9% - мають цілеспрямовано розвивати в собі ті якості, які дадуть можливість здійснювати своє індивідуальне навчання успішно.

Шестикласники/шестикласниці проявили зацікавленість щодо процесу самооцінювання, їм сподобалися тести з якими вони працювали.

Апробація розроблених методичних матеріалів показала, що вони є ефективними для формування навичок самооцінювання учнів/учениць при проведенні занять з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 6-х класах.

ВИСНОВКИ

В ході виконання кваліфікаційної роботи були зроблені наступні висновки:

1. Проаналізовано наукову та психолого-педагогічну літературу і визначено, що учнівське самооцінювання є важливою складовою шкільного навчання, невід'ємним і обов'язковим елементом формувального оцінювання.

2. Визначені вимоги до оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 5-6 класів. Показана необхідність використання сучасних методів для розвитку вмінь та навичок самооцінювання при вивченні курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у 5-6 класах.

3. Розроблені методичні матеріали для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6- класах.

4. Проведено апробацію методичних матеріалів для формування навичок самооцінювання на уроках з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 х класів. Результати апробації свідчать про позитивний вплив самооцінювання на учнівство, покращення їхньої мотивації до вивчення предмету «Здоров'я, безпека та добробут».

5. Апробація розроблених методичних матеріалів показала, що вони є ефективними для формування навичок самооцінювання учнів/учениць при проведенні занять з предмету «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 х класах. Завдяки самооцінюванню учні/учениці стають активними учасниками/учасницями навчального процесу, розвивають усвідомленість навчання шляхом постановки цілей, ведуть самостійний моніторинг прогресу власного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Оцінювання в 5–9 класах НУШ Електронний ресурс
<https://mon.gov.ua/news/otsiniuvannia-v-59-klasakh-nush-vidpovidaiemo-na-zapytannia>
2. Формувальне оцінювання в освітньому процесі початкової школи : навчально-методичний посібник. Видання 2-е, перероблене та доповнене / автори-укладачі : Н. Б. Ларіонова, Н. М. Стрельцова. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 83 с. [file:///C:/Users/admin/Downloads/190%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/190%20(5).pdf)
3. Державний стандарт базової середньої освіти.
<https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
4. РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти. ЗАТВЕРДЖЕНО Наказом Міністерства освіти і науки України (02.08.2024 №1093)
[file:///C:/Users/admin/Downloads/66aca0d35fbf4463777818%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/66aca0d35fbf4463777818%20(4).pdf)
5. Оцінювання результатів навчання учнів 5–9 класів НУШ. Електронний ресурс. <https://osvita.ua/school/estimation/89059/>
6. Нова українська школа. Порадник для вчителя. Розділ 7. Особливості оцінювання навчальних досягнень учнів. [Електронний ресурс].
https://base.kristti.com.ua/wp-content/uploads/2017/10/rozd_7_Osoblivosti.pdf
7. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
<https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>
8. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. — Київ : Літера ЛТД, 2018. — 160 с.

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

9. ПРАВИЛА І ПРОЦЕДУРИ ОЦІНЮВАННЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
Електронний ресурс.

https://drive.google.com/file/d/1MxTgUU7RkwTfk8W_i6uLGmCCcXAIC884/view

10. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» 5-6 КЛАСИ розроблена на основі модельної навчальної програми «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.)

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/navchalni-prohramy-na-osnovi-modelnykh/2024/09/sotsialna-i-zdorovyazberezhuvalna-osvitnya-haluz-2024/zdorovya-bezpeka-ta-dobrobut-5-6-klasy-shyyan-ta-in-2024.pdf>

11. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 5 кл. закл. загал. серед. освіти / О.І. Шиян, О.В. Волощенко, Д.Г.Дяків, О.П.Козак, А.Б. Седоченко. - Київ: Світич, 2023 - 176 с.
<https://svitdovkola.org/viewer/zbd5>

12. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 6 кл. закл. загал. серед. освіти / О.І. Шиян, О.В. Волощенко, Д.Г.Дяків, О.П.Козак, А.Б. Седоченко. - Київ: Світич, 2023 - 176 с.
<https://svitdovkola.org/viewer/zbd6>

13. Як здійснювати оцінювання навчальних досягнень учнів в умовах війни: рекомендації Державної служби якості освіти. Державна служба якості освіти України, опубліковано 01 квітня 2022 року. Електронний ресурс.

https://www.kmu.gov.ua/news/yak-zdijsnyuvati-ocinyuvannya-navchalnih-dosyaghen-uchniv-v-umovah-vijni-rekomendaciyi-derzhavnoyi-sluzhbi-yakosti-osviti?fbclid=IwAR2Izcg2VdI6aIIOiBUwDFwPHsM98cHrRDF_xM1sklz5fbTefcIAm3x_O_w

14. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>

15. Психологічна енциклопедія. Український психологічний ХАБ.

Електронний ресурс <https://www.psykholoh.com/post/рефлексія-це>

16. В.В.Синявський., О.П.Сергеєнкова. Психологічний словник/ Авт.-уклад./ За ред.. Н.А.Побірченко, 2007. 336 с.

17. О.Г. Мирошник. До проблеми генезису рефлексії. Психологія і особистість, 2017. № 1 (11) С. 41-52.

18. Вілмут Дж. (2007) Використання портфоліо для навчання та оцінювання : навч. посібн. / за ред. І. Є.Булах, М. Р. Мруги. К. : Майстер-клас, 48 с.

19. Тагліна О. В. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. Курсу для 5 класу закл. загал. серед. освіти / Ольга Тагліна. Харків : Вид-во «Ранок», 2022. 176 с.https://pidruchnyk.com.ua/1704-5_zdorovia_taglina.html

20. Тагліна О. В. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. Курсу для 6 класу закл. загал. серед. освіти / Ольга Тагліна. Харків : Вид-во «Ранок», 2023. 176 с. <https://pidruchnyk.com.ua/2636-zdorovia-6-klas-taglina.html>

21. Рефлексія як складова сучасного уроку української мови та літератури в 5-х класах НУШ: навч.-метод. посіб. Тиць Г. П. -Коростень, 2022.- с.37 <https://naurok.com.ua/navchalno-metodichniy-posibnik-refleksiya-yak-skladova-suchasnogo-uroku-ukra-nsko-movi-ta-literaturi-v-5-h-klasah-nush-332281.html>

22.Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів у новій українській школі / упорядник Л.Кабан. Електронне наукове фахове видання «Народна освіта» (2017). <https://repository.kristti.com.ua/handle/eiraise/992>

23.Большакова І.О., Найда Ю.М., Онопрієнко О.В., Прістінська М.С.«Порадник вчителя» // Київ – 2017.

24. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. - К.: А.С.К., 2004

25. Про «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році»

https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/93000/

26. Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24 ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році.

27. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи(інтегрований курс)» (авт. Василенко С., Коваль Я., Колотій Л.)

https://drive.google.com/file/d/1MZUNFq2p2SXB5TP_nLE8HeB86bj1n5s8/view

28. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» (автори Т. Воронцова та інші)

<https://drive.google.com/file/d/1mqsfWrSW1WW1qFNQqeq3xAXkearNQBHF/view>

29. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи(інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори Хитра З.М., Романенко О.А.)

<https://drive.google.com/file/d/1kz6LoONostpqPjoNUSVW9yBV5mmGDGHA/view>

30. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи(інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.) https://drive.google.com/file/d/17MwEgus-Ahsa_nbw9OaDIoZrM7wYHGZS/view

31. Здоров'я, безпека та добробут 5 клас Воронцова 2022 <https://shkola.in.ua/2625-zdorov-ia-bezpeka-ta-dobrobut-5-klas-vorontsova-2022.html>

32. Здоров'я, безпека та добробут (Хитра) 5 клас <https://shkola.in.ua/2630-zdorov-ia-bezpeka-ta-dobrobut-5-klas-khytra-2022.html>

33. Здоров'я, безпека та добробут (Тагліна) 5 клас <https://shkola.in.ua/2629-zdorov-ia-bezpeka-ta-dobrobut-5-klas-tahlina-2022.html>

34.Здоров'я, безпека та добробут (Шиян) 5 клас <https://shkola.in.ua/2631-zdorov-ya-bezpeka-ta-dobrobut-5-klas-shiyan-2022.html>

35. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу для 5 кл.закл. загал. серед. освіти / О.І. Шиян, О.В. Волощенко, Д.Г.Дяків, О.П.Козак, А.Б.Седоченко. - Київ: Світич, 2023 - 176 с. : іл.

36. «Здоров'я, безпека та добробут» підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л., Андрук Н. В.).

37. «Здоров'я, безпека та добробут» підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян .О. І., Волощенко О. В., Дяків В. Г., Козак О. П., Седоченко А. Б.).

38. «Здоров'я, безпека та добробут» підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої освіти (авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).

39. «Здоров'я, безпека та добробут» підручник інтегрованого курсу для 6 класу закладів загальної середньої освіти (авт. Тагліна О. В.).